UNIVERSITA’ DEGLI STUDI DI PISA
Facoltà di Medicina e Chirurgia
Corso di Laurea in Psicologia Clinica e della Salute

TESI DI LAUREA MAGISTRALE

« Nuove frontiere di Terapia Psicologica : alla scoperta della Psicoterapia equestre»

CANDIDATA : ALESSANDRA FOTI

21 APRILE 2016

- Il progetto di tesi nasce dalla volontà di dare risposte ad alcuni quesiti sul legame «sottile e misterioso» che unisce uomo e cavallo
- Il progetto è stato strutturato nelle seguenti macro aree:
  - Fare equitazione
  - Affinità intellettive tra uomini e cavalli
  - Abilità psicomotorie umane nell'equitazione (e benefici correlati)
  - Cavalli e terapie psicologiche
  - Cavalli e psichiatria
  - Psicoterapia equestre: scenari possibili/utopia o realtà
  - Psicoterapia equestre: Ipotesi di Intervento
  - Indagine esplorativa

1. Fare equitazione

« Il cavallo senza Ussero, resta sempre un cavallo. L'Ussero senza cavallo è soltanto un uomo» – Stanislaw Jerzy Lec

- L'Equitazione, secondo la definizione di Wikipedia, indica l'utilizzo sportivo (agonistico o meno) del cavallo da parte dell'uomo
- L'Equitazione è un vasto panorama di Discipline, Arti e Pratiche che circondano l'individuo a 360°.
- Dunque, il cavallo non è un semplice "mezzo" per raggiungere risultati sportivi, ma è un vero e proprio compagno di vita,
- La pratica equestre, nel suo insieme, è un quorum di valori, regole, riti, usi e costumi che non possono assolutamente esaurirsi nella finalità sportiva, ma che la includono all'interno di un mappamondo di attività.
- Il cavallo si rivela così un mediatore per la crescita personale e una sorta di "Terapeuta" per "*Quello che di problematico*" ci portiamo dietro dalla vita di tutti i giorni.

Fare equitazione

- La Sessione completa di equitazione si compone di 3 parti principali:
  - Preparazione (*grooming*) e Sellaggio del cavallo
  - Messa in Sella e Esercitazione in campo
  - Dissellamento e Pulizia del cavallo

- Il *Grooming* è un attività a terra che richiede al cavaliere di mettere in pratica alcune abilità cognitive fondamentali:
  - Attenzione
  - Accortezza
  - Regolarità
  - Calma e rilassatezza

Quindi il rapporto tra uomo e cavallo incomincia «da terra»

2. Affinita' intellettive tra uomo e cavallo

- Conosciamo tutti gli immensi benefici che comporta praticare uno sport in modo costante e assiduo, in termini di benessere psicofisico, tra cui:
  - protezione cardiovascolare;
  - mantenimento del peso corporeo ideale;
  - rinforzo delle articolazioni;
  - controllo ormonale;
  - ritardo dell'invecchiamento;
  - riduzione dello stress, in particolare:
    - **Diminuzione dello stress percepito**
    - **Miglioramento del tono dell'umore**
    - **Riduzione dell'ansia e della tensione**
    - **Aumento della concentrazione**
    - **Diminuzione del rischio di infarto**
    - **Miglioramento della qualità di vita**

Affinita' intellettive tra uomo e cavallo

- Dov'è che questa attività diviene singolare e si differenzia dai comuni sport? Dalla…*RELAZIONE .*
- sentendo parlare cavalieri tra loro, sentirete spesso utilizzare il termine "Binomio" .
- Questa parola rimanda in qualche modo al concetto di "*Diade evolutiva*" come quella che si crea tra due individui che "crescono assieme" facenti parte dello stesso nucleo
- Cavallo e cavaliere diventano un binomio quando il loro livello di sintonia e sincronia comunicativa diventa talmente stretta che basta un piccolissimo gesto perché entrambi si capiscano e i comandi, le azioni e le risposte si traducano in scopo condiviso.
- Dunque, questa speciale relazione, mette in gioco diversi aspetti *psicoemotivi*, oltre che tecnici, del montare a cavallo, e lo strumento chiave perché ciò avvenga è una certa *abilità comunicativa*

Affinita' intellettive tra uomo e cavallo

- H.P.Grice individue quattro tipi di *massime*(cioè principi regolativi) per una *conversazione cooperativa tra esseri umani* che rispetti logica e pertinenza: "quantità", "qualità", "relazione" e "modo", ovvero:
  - *Sii sincero*
    - *Non essere reticente o ridondante*
      - *Sii pertinente*
        - *Evita l'ambiguità*
- proviamo un attimo ad immaginare come potrebbero venire adattate alla comunicazione uomo-animale:
  - *Qualitativamente* (massima di qualità): avvicinarsi ad un cavallo con sentimenti contrari a ciò che dobbiamo fare con lui chiuderà completamente ogni canale comunicativo.
  - *Quantitativamente* (massima di quantità), non bisogna essere ridondanti, ovvero, fare delle azioni casuali e inutili,

Affinita' intellettive tra uomo e cavallo

- *La Pertinenza* (massima della Relazione)è il *clou* dell' intesa comunicativa, ovvero, con i cavalli, i gesti e i movimenti non vanno mai usati in modo inappropriato e confusi tra loro.
- *Il Modo*, evitare l'ambiguità e i messaggi oscuri :tutto ciò che è ambiguo, sconosciuto, incerto, rappresenta la paura più profonda per un cavallo
- Le massime conversazionali, ci rivelano come l'uomo possa utilizzare ciò che ha imparato dalla sua specie per comunicare efficacemente anche con il cavallo, utilizzando abilmente la sua naturale capacità comunicativa indiretta, *non verbale*, sottostante al più semplice e diretto linguaggio.
- Andando a leggere di battaglie e conquiste nella Storia, troveremo che, nella maggior parte dei casi, la chiave della vittoria si può ritrovare *nella comprensione e nell'utilizzo adeguato del cavallo*, dato che, gli antichi eserciti, erano formati da cavalieri " che sapevano bene come comunicare con i loro animali.

Affinita' intellettive tra uomo e cavallo

- La capacità di apprendimento particolare del cavallo, rispetto alle altre specie animali, è l' *abilità cognitiva*, che gli attribuisce qualità intellettive.
- Basti pensare all'ascolto, alla ricettività, alla comprensione della richiesta e alle strategie per risolvere il problema *(problem solving)*, tutte caratteristiche che la capacità di apprendimento racchiude in se' e che, per quanto riguarda il cavallo, sono state indagate tramite esperimenti e studi scientifici, tra cui:
  - **DELAYED RESPONSE :** concetto di permanenza oggetto (Baragli & Regolin, 2008)
  - **PERCEZIONE DIFFERENZIATA** delle modalità di approccio umano (Baragli et al , 2009)
  - **POST-CONFLICT REUNION :** indice di socialità (Baragli et al., 2010)
  - **CONNESSIONE EMOTIVA :** capacità dei cavalli di percepire i segnali umani collegati all'arousal emotivo (Baragli et al, 2013)
  - **DECISION MAKING** guidato da differenti segnali umani (Baragli et al, 2015)
  - **MIRROR - SELF RECOGNITION** (Baragli, 2015)

Affinita' intellettive tra uomo e cavallo

- L'Apprendimento viene comunemente definito come *Modificazione relativamente stabile del comportamento, che si verifica grazie all'esperienza.*
- Ogni apprendimento è risultato di un *elaborazione cognitiva e percettiva* di uno stimolo.
- Per questo i cavalli, che spesso mostrano alte capacità di apprendimento, sembrano possedere delle abilità cognitive più elevate rispetto a ciò che si pensava secoli fa:..............

Affinita' intellettive tra uomo e cavallo

1. **Apprendimento associativo** : formazione di abitudini che implica connessioni stimolo-risposta e dunque *Associazioni*.
2. **Apprendimento tramite condizionamento** :
   1. *Classico* (modifica di comportamenti già nel repertorio)
   2. *Operante* (apprendimento di nuovi comportamenti)
   3. *Modelling* (apprendimento tramite steps di comportamenti complessi)
3. **Apprendimento intuitivo**: esplorazione dell'ambiente > insight > soluzioni a compiti nuovi
4. **Apprendimento per imitazione**: imitazione senso-motoria del capobranco (*Modeling* Bandura, *1977)*
   - *Ipotesi di sperimentazione : il ruolo dei neuroni specchio (Rizzolati-1995)*
   - *Join-up (Monty Roberts)*

5. **Apprendimento tramite memoria :**
   - *MLT (Hanggi & Ingersoll, 2009)*
   - *Memoria positiva (Sankey, 2010)*

6. **Apprendimento e condizioni idonee :**
   - "*Imparare ad apprendere*" significa trovarsi nelle condizioni idonee sia fisiche che mentali, per essere il più ricettivi possibile e dunque, essere *rilassati e concentrati.*
   - *Test cognitivo con EAP - Synthetic Equine Appeasing Pheromone-* (Mengoli, Sighieri e Cozzi 2014)

7. **Apprendimento e bisogni :**
   - La motivazione si può definire come una sorta di forza interiore che origina, sostiene e dirige, il comportamento. In altri termini, è la spinta che avvia il "comportamento finalizzato".
   - alla base della motivazione ci sono *i bisogni* del soggetto e sono proprio quest'ultimi che creano quella forza interiore che spinge all'azione.
   - Bisogni primari (fisiologici > pulsioni) e secondari (superiori):
     - Categorie di Maslow (in ordine priorità)

- Le categorie elencate da Maslow sono (in ordine di "priorità"):
  - Bisogni fisiologici
  - Bisogno di Sicurezza
  - Bisogno d'affetto ► bisogno di affiliazione
  - Bisogno di stima ►bisogno di fiducia
  - Bisogno di realizzazione

Se certamente possiamo affermare che uomo e cavallo condividono il primo bisogno, mentre l'ultimo è una prerogativa esclusivamente umana, tutti quelli nel mezzo, che non possiamo sicuramente definire come "primari", sembrano non essere un esclusiva dell'*Homo Sapiens.*

8. Apprendimento ed emozioni :
   - riconoscere le espressioni facciali umane legate alle emozioni. (Smith, Proops, Grounds, Wathan, McComb, 2016),
   - Lateralizzazione visiva e *side bias*
   - influenza della valenza emotiva di alcuni stimoli sull'esplorazione visiva e olfattiva dei cavalli (Des Roches, Richard-Yris, Henry, Ezzaouia, Hausberger 2007)
   - Defocalizzare e desensibilizzare come strategie di apprendimento (A. Montagnani Scuola di Equitazione Etica, Oasi Equiluna)

3. Abilità psicomotorie umane nell'equitazione (e benefici correlati)

- Il mio interesse si rivolge a coloro che praticano Equitazione in età adulta, sia che abbiano cominciato da piccoli, sia che, come frequentemente accade a differenza di altri sport, si siano avvicinati al mondo equestre in età adulta e anche avanzata.

- In Equitazione accade spesso che, i cavalieri, protraggano la loro attività agonistica oltre i limiti di età imposti da altri sport ed arrivando anche a conseguire successi sportivi notevoli (*John Whitaker*, cavaliere britannico ed olimpionico di 60 anni, *Hiroshi Hoketsu*, dressagista nipponico di 74 anni, *Ludger Beerbaum*, quattro volte campione olimpico, tutt'ora attivo a livello agonistico all'età di 52 anni)

- sforzi, adattamenti e sfide :
  - Flessibilità motoria - gli schemi motori preesistenti dovranno adeguarsi agli infiniti stimoli prodotti dal cavallo.
  - Ritmo
  - Varianti ambientali
  - Coordinazione e controllo

Abilità psicomotorie umane nell'equitazione (e benefici correlati)

- Capacità coordinative:
  - Generali (grezza; fine; disponibilità variabile)
  - Speciali (equilibrio ; orientamento ; combinazione motoria ; differenziazione spazio- temporale ; differenziazione dinamica; anticipazione ; fantasia motoria)
  - Condizionali – biochimiche, morfologiche e funzionali (forza ; rapidità; muscolatura braccia e gambe; resistenza; mobilità articolare)

- Variabili soggettive :
  - Caratteristiche fisiche
  - età
  - sesso
  - autostima
  - Consapevolezza di sè
  - motivazione

Abilità psicomotorie umane nell'equitazione (e benefici correlati)

Benefici

- Competenze motorie
- Autocontrollo
- Identificazioni positive
- Cooperazione
- Confronto competitivo
- Fiducia in se stessi
- Piacere sensoriale
- Relazioni intersoggettive
- Condivisione
- Spazio alla immaginazione

Agonismo

- Affermazione di sé ed espressione proprie abilità
- Modello comportamentale competitivo
- Obiettivi centrati su risultato
- Lavoro su se stessi

Abilità psicomotorie umane nell’equitazione (e benefici correlati)

- **Pratica equestre**
  - Esplorazione
  - Scoperta
  - Compiti analitico-sintetici
  - Creatività e sperimentazione

4. Cavalli e terapie psicologiche

Dopo aver dato una visione d'insieme ai vari aspetti della relazione uomo-cavallo vediamo come il cavallo possa fornire un ausilio e un aiuto concreto nella ricerca del benessere psicofisico umano.

- **Dalla Pet Therapy alla riabilitazione equestre: origini e sviluppi delle terapie assistite con gli animali**
  - il termine moderno "*Pet Therapy*" si riferisce alla strutturazione metodologica dell'utilizzo di animali domestici come soggetti nel trattamento di patologie specifiche.
  - La TMC è la specifica forma di TAA, ovvero Terapia Assistita con Animali, che vede come protagonista il cavallo e le sue straordinarie doti curative.

- Il processo di “domesticazione” degli animali risale alla fine dell’ultima Era Glaciale. Il primo fu il lupo (*Canis lupus)* la cui domesticazione si basò sulla reciprocità della *relazione* con l’uomo. In cambio di cibo e compagnia, assistevano l’uomo nella caccia.

- Tra la fine degli anni ’70 e gli inizi degli anni ’80, fiorirono l’interesse e lo studio delle capacità cognitive, dell’intelligenza, della coscienza e delle emozioni negli animali e allo stesso tempo, crebbe l’interesse per lo studio delle strategie di comunicazione e interazione tra uomo e animale: L’etologia cognitiva di Henry Harlow (Harlow, Dodsworth, & Harlow, 1965).

- Il termine specifico *Pet Therapy*, fu coniato nel 1964 dallo psichiatra infantile Boris M. Levinson, per descrivere l'uso di animali da compagnia nella cura di malattie psichiatriche.
- Da un punto di vista operativo, il termine Pet Therapy viene considerato troppo generico per raggruppare tipologie di attività così differenti, dunque oggi si preferisce distinguere tra *Animal Assisted Activities* e *Animal Assisted Therapies :*
  - AAA attività assistite con animali
  - TAA terapia assistite con animali
- Le categorie di utenza che giovano maggiormente di attività e terapie assistite risultano essere: 1. bambini ; 2. anziani (Alzheimer e ippoterapia (Dabelko-Schoeny et al., 2014); 3. pazienti psichiatrici

- Gli animali abitualmente coinvolti nelle AAA e nelle TAA sono:
  - cane; gatto; criceti e conigli ; cavallo; volatili; pesci; asini, capre, mucche (benefici della TAA con animali da fattoria per persone con disturbi psichiatrici -Berget, Ekeberg, & Braastad, 2008).

- Figure professionali coinvolte: team interdisciplinare
  - Medico; Psichiatra; Psicologo; Terapista della riabilitazione; Assistente Sociale; Infermiere; Insegnante; Pedagogista; Veterinario; Etologo; Addestratore; Istruttore; Conduttore “*Pet partner*”.

- Normative e linee guida :
  - Attualmente, in Italia, l'unica norma di riferimento è rappresentata dall'Accordo del 6 Febbraio 2003 tra il Ministro della Salute, le Regioni e le Province autonome di Trento e Bolzano.
  - Le Linee Guida Nazionali sono state elaborate sulla base di tale norma e dei censimenti sulle attività svolte in Italia.
  - Secondo tali indicazioni gli IAA *(Interventi Assistiti con Animali)*, in generale, hanno valenza *terapeutica, riabilitativa, educativa e ludico-ricreativa* e prevedono l'impiego di animali

  - Classificazione a seconda ambiti attività:
    - Terapia assistita con animali TAA (. La *Riabilitazione Equestre* è una TAA che prevede l'impiego del cavallo)
    - Educazione assistita con animali EAA
    - Attività assistita con animali AAA

RIABILITAZIONE EQUESTRE

- La conoscenza comune di interventi di questo tipo si limita alla definizione generica di “Ippoterapia”, ma, proprio per questo, è necessaria una precisazione sia a livello terminologico che concettuale
- nelle Linee Guida viene definita “Riabilitazione Equestre”, proprio perché tale terminologia sta ad indicare il concetto globale di tutte le tipologie di TMC.
- La Riabilitazione Equestre o R.E. è infatti un metodo generale, estremamente ricco, che interessa l’individuo nel suo *complesso psicosomatico*, qualunque sia la sua applicazione specifica.

- Il cavallo è stato impiegato fin dai tempi più antichi a fini terapeutici: Ippocrate (478-370 a.C.)
- l’accettazione e la diffusione della terapia con il cavallo, collegata a portatori di handicap, ha visto come evento chiave il secondo posto alle gare di Dressage delle olimpiadi di Helsinki nel 1952 dell’atleta Liz Hartel, affetta da poliomelite che, classificandosi seconda, vinse l’argento olimpico.

- lo sviluppo della R.E. , in Italia, iniziò nel 1972 presso l'ospedale "Niguarda Cà Granda" di Milano, che portò alla costituzione dell'unica associazione riconosciuta in Italia per la R.E., ovvero l'A.N.I.R.E. (Associazione Nazionale per la Riabilitazione Equestre), nel 1977.

- Il cavallo può essere utilizzato in tre aree principali: la medicina, l'educazione e lo sport che tendono naturalmente a sovrapporsi.

- Le diverse applicazioni della R.E.:
  - Ippoterapia
  - Equitazione terapeutica
  - Equitazione (pre) sportiva

Cavalli e terapie psicologiche

- Benefici della riabilitazione equestre:
  - Postura
  - Muscolatura
  - Equilibrio (review sulla SM : Bronson e Brewerton , 2010)
  - Ritmo
  - Sistema cardiaco e respiratorio

- In uno studio di Onofri, *et al.* del ’96, si è voluto osservare come bambini disabili e le loro famiglie vivono la patologia e come questa condizione si può modificare attraverso “il mondo dei cavalli”(Onofri, Caviziel, Roscio, 1996).
- una review sistematica di Snider *et al.* della Scuola di Terapia fisica e occupazionale della McGill University di Montreal, in Canada, sono stati esaminati diversi trattati scientifici sulla Riabilitazione Equestre in bambini affetti da Paralisi cerebrale infantile PCI (Snider, 2007).
- Michaela Scheidhacker, nel 1994, riporta i risultati di uno studio in cui si è applicata la R.E. a pazienti schizofrenici cronici internati in ospedale (Scheidhacker, Bender, Vaitl, 1991).

Cavalli e psichiatria

- Gli effetti della “Terapia per mezzo del cavallo” in ambito psichiatrico sono stati scarsamenti indagati per il maggiore interesse verso patologie neuromotorie.
- Nel 2010 si è tenuto un Convegno di rilievo sulla Riabiitazione Equestre, presso il Centro Internazionale del Cavallo della Venaria Reale di Torino, intitolato ***“ Nuove acquisizioni in materia di Ippologia (New findings in equine practice)”,*** che ha offerto una preziosa occasione per discutere dell’efficacia di integrare questo approccio anche nel trattamento di pazienti psichiatrici.
- si è svolto a seguito di un progetto di ricerca condotto da un équipe multidisciplinare,con la supervisione del Prof. Domenico Bergero , Facoltà di Medicina Veterinaria dell’Università degli studi di Torino,
- L’obiettivo dello studio era di indagare l’eventuale correlazione tra il comportamento del cavallo e i tratti comportamentali, psicomotori e affettivi di pazienti psicotici e nevrotici, sottoposti ad un trattamento.

Cavalli e psichiatria

- Questo studio ha rivelato delle significative correlazioni tra 1) comportamento e percezione in persone affette da disturbi psichiatrici e 2) il loro rapportarsi con i cavalli.

- Nel Dicembre 2011, si è svolto un altro convegno in materia di riabilitazione equestre in psichiatria, dal titolo "Cavalieri di confine oggi: analisi di retrospettive".
- Nell'ambito del convegno sono stati discussi i risultati di un altro progetto di ricerca, complementare al primo: "**Efficacia dell'approccio integrato all'ippoterapia con pazienti psichiatrici",**
- Il progetto ha voluto considerare l'efficacia dell'ippoterapia nei casi di psicosi cronica o di disturbi di personalità.
- il progetto di ricerca ha evidenziato come la relazione con il cavallo possa avere effetti positivi in pazienti affetti da Psicosi cronica o da Disturbi di Personalità, andando ad incidere sulle funzioni psichiche e contribuendo a costituire o rafforzare nel paziente un identità positiva più matura, proprio grazie al "prendersi cura" di un particolare cavallo.

- Già nel 2003, Bizub e Davidson, dell'Università di Yale, Stati Uniti, avevano condotto una ricerca con l'obiettivo simile di dimostrare i benefici dell'Equitazione terapeutica, in pazienti con disturbi psichiatrici (Bizub, 2003)
- Sembrerebbe dunque che, estendere la Riabilitazione Equestre oltre i classici orizzonti applicativi, abbia portato spesso a dei risultati soddisfacenti e promettenti.

5. Psicoterapia equestre: scenari possibili

- In Italia, il termine maggiormente usato per indicare terapie per mezzo del cavallo è "Ippoterapia", in quanto questo termine identifica la "conoscenza culturalmente condivisa" di un trattamento la cui efficacia è riconosciuta in ambito sanitario.
- Se invece ci spostiamo all'estero, soprattutto in Germania, Inghilterra e America, vedremo come il cavallo in quanto "mezzo terapeutico" sia già impiegato in diversi ambiti, che in Italia facciamo ancora fatica a riconoscere e che meritano invece di essere indagati.
- ***"Equine-Assisted Activities and Therapy (EAAT)"*** è il termine utilizzato per indicare l' insieme dei trattamenti che includono attività con i cavalli, volte a promuovere la crescita fisica, occupazionale ed emotiva, in persone con: deficit di attenzione e iperattività (ADHD); ansia; autismo; paralisi cerebrale; demenza; depressione; disturbi dello sviluppo; sindromi genetiche (come ad esempio, la sindrome di Down); trauma cerebrali; problemi comportamentali; problematiche legate agli abusi; Disturbo post-traumatico da Stress (DPTS); dipendenza da droghe e alcool e altre problematiche "mentali".

Psicoterapia equestre: scenari possibili

- All'interno di questa cornice concettuale troviamo:
  - ***Therapeutic Horseback riding***, sta ad indicare quando un team aiuta un individuo singolarmente nel montare a cavallo e nel lavoro da terra.
  - ***Hippotherapy***, coinvolge un terapista, un fisioterapista e un logopedista che lavorano sul binomio paziente/cavallo. Corrisponde dunque alla "nostra" Ippoterapia.
  - ***Equine-Assisted Learning EAL***, rappresenta un' innovazione oltreoceano che descrive un esperienza di apprendimento specifico volta a promuovere lo sviluppo delle abilità comunicative e "di vita", attraverso attività assistite dal cavallo.
  - ***Equine-Assisted Psychotherapy EAP***, include non necessariamente l'attività in sella, ma anche solamente le attività di grooming, l'alimentazione del cavallo e gli esercizi da terra. L'obiettivo è quello di aiutare il paziente sotto diversi punti di vista, sociale, emotivo, cognitivo e comportamentale.
  - L' EAP inoltre si dirama in : ***Equine-Facilitated Psychoterapy EFP;Equine-Facilitated Wellness EFW; Equine-facilitated Counselling EFC e Equine-facilitated Mental Health EFMH.***

Psicoterapia equestre: scenari possibili

- Le ricerche si sono espanse anche verso tale direzione già da molti anni, dimostrando che, non soltanto la Neurologia, la Neuropsichiatria e la Psichiatria possono usufruire del cavallo come "assistente terapeutico".
- Nel 2007 un team di Psicologi e Counselor (Klontz, Bivens, Leinart 2007) hanno indagato gli effetti di un intervento di *Equine-assisted Therapy* in 31 soggetti.
  - I partecipanti dovettero compilare dei test psicologici, prima del trattamento, immediatamente dopo e 6 mesi dopo. Dai risultati dei post-test emerse una riduzione significativa dello stress e un innalzamento del benessere che si mantenne stabile anche nei successivi 6 mesi
- Sempre nel 2007 la Psichiatra americana Jane Karol applicò un "Modello tradizionale" di Psicoterapia individuale ad un trattamento di *Equine-Facilitated Psychotherapy* (Karol, 2007). Tale intervento venne definito "unico, innovativo ed efficace" nell'utilizzare il cavallo come aiuto al processo terapeutico per una sorta di esplorazione psicoterapeutica del cliente.

- Anche la tematica del “Rischio” in adolescenza è stata affrontata in quest’ambito, come oggetto di indagine per uno studio pilota sull’efficacia dell’altrettanto innovativo *Equine-Assisted Counseling*.
  - Nel 2008 Trotter, Chandler, Goodwing-Bond e Casey (Trotter, Chandler, Goodwin-Bond, Casey, 2008) hanno svolto un indagine comparativa sull’argomento.
  - L’EAC è stata messa a confronto con un intervento di tradizionale counseling di gruppo.
  - I risultati mostrarono come l’EAC aveva portato ad un miglioramento significativo di 17 aree comportamentali, mentre il gruppo di controllo mostrò un miglioramento soltanto in 5 aree

- Un altro studio pilota molto più recente(2014) ha esplorato il tema degli abusi e delle violenze sulle donne, indagando l'efficacia di un trattamento EAP (Equine-Assisted Psychotherapy) nell'incrementare il senso di autoefficacia in donne adulte, vittime di violenza (Wittlesey-Jerome, 2014).
  - Per misurare gli effetti, furono utilizzati il *General Self-Efficacy Scale*; il *Beck Depression Inventory*; La *Burns Anxiety Scale* e il *Global Assessment of Functioning Scale.*
  - Dai risultati dei test è emerso un incremento significativo del senso di autoefficacia, un decremento della depressione e un miglioramento nel funzionamento generale per quanto riguarda il gruppo con EAP, superiore rispetto al gruppo di controllo.

Psicoterapia equestre: scenari possibili

- In Italia, abbiamo un unico esempio ispirato al modello Americano: in provincia di Alessandria, si trova il Centro Ippico "Cascina Rongarina 42" dove vengono svolte varie attività con il cavallo che non si limitano a quelle tradizionali:
  - *Equitazione Naturale*, ovvero una visione della relazione uomo/cavallo che rispetta le caratteristiche etologiche dell'animale in un contesto che si avvicini il più possibile allo stato naturale del cavallo
  - I principi di Equitazione che vengono trasmessi si basano sul metodo di Federico Caprilli (1868-1907), famoso capitano di cavalleria e ideatore del «Sistema Naturale di Equitazione».
  - *Avvicinamento al cavallo*, che può far parte della R.E., ma viene praticata anche come "attività a sé" in quanto è il primo vero passo verso la conoscenza del cavallo, che accompagna l'individuo a conoscere meglio se stesso.
  - *Attività Esperenziali per adulti*, in cui l'obiettivo principale è "entrare in contatto con sè stessi per sviluppare il proprio benessere" attraverso l'aiuto guidato dei cavalli.
  - *Equine-Facilitated Psychotherapy*, veri e propri trattamenti di psicoterapia condotti con l'aiuto del cavallo usato come facilitatore, all'interno di protocolli d'intervento, con obiettivi chiari e precisi.

Psicoterapia equestre: scenari possibili

- *Counseling,* “relazione d’aiuto” che ha come obiettivo quello di facilitare le capacità decisionali della persona, soprattutto in periodi di crisi o di incertezza, attivando le risorse che ogni individuo ha dentro di sé per trovare la soluzione al problema.
    - La formazione del counselor è basata su ciò che Carl Rogers e Rollo May (May, 1991) i fondatori del Couseling, definivano “training professionale”, ovvero riuscire lavorare senza preconcetti o pregiudizi, sperimentando su di se il lavoro che farà con i suoi cllienti.

- Restando nell’ambito della EFP in Italia, troviamo un altro esempio che può perfettamente rientrare in quest’ottica per il suo carattere innovativo nella cura e nell’assistenza: gli interventi di Horse Coaching del Carcere di Bollate a Milano.
    - Da anni le strutture del carcere sono impegnate nella riabilitazione sociale e lavorativa dei detenuti con l’aiuto dei cavalli
    - Con l’utilizzo del “metodo metaforico” di Karol, ovvero utilizzando le metafore messe in atto dalla relazione con il cavallo, i ragazzi sperimentano le soluzioni che potranno adottare anche nella vita di tutti i giorni.

Psicoterapia equestre: scenari possibili

- Oltre all'*Hippotherapy*, un'altra EAT utilizzata in Italia da molto tempo e riconosciuta dall' Istituto Superiore della Sanità, è il **Volteggio**:
  - ***Interactive Vaulting***: Il volteggio viene definito come "l'arte della danza/ginnastica sulla schiena di un cavallo in movimento" (da "*Issues in Mental Health Nursing*" - Vidrine, Owen-Smith, Faulkner, 2002).
    - il volteggio sportivo è molto più complesso ed elaborato, mentre quello terapeutico è semplificato: gli esercizi sono fatti su misura dell'individuo, secondo le sue esigenze e le sue possibilità, così che possano garantirgli il successo e la soddisfazione

- Altre EAT
  - ***Therapeutic carriage driving*** è un'altra innovazione oltreoceano che ha attribuito valenza terapeutica anche alla disciplina che in Italia viene definita "Attacchi",un insieme di attività sportive basate sulla guida di veicoli trainati da cavalli.
  - ***Equine-Assisted Activities***, infine, è il termine utilizzato per indicare tutte quelle attività, dal grooming del cavallo al governo della scuderia, che, in termini terapeutici, vanno a costituire l'essenza di qualsiasi intervento, come base per l'esercizio e la pratica delle capacità interattive, cognitive, psicologiche e sociali con valenza curativa, maturativa e responsabilizzante.

"È stato sempre grazie a lui che ho ricominciato a studiare e adesso sento di portare con me un bagaglio di 15 anni di soddisfazioni, perché con Phantomas ho imparato a cadere e a rialzarmi. Su di lui ero qualcuno. Quel cavallo mi ha finalmente resa visibile agli altri...mi ha resa qualcuno, importante sia ai mie occhi che a quelli degli altri. Per me che desideravo soltanto essere trasparente, lui è stata la salvezza" Debora Baldi

Queste sono le parole di Debora, giovane atleta di Salto Ostacoli, affetta da Anoressia, che ha raccontato la sua storia nel Novembre 2014,alla rivista "Cavallo Magazine", mensile di riferimento per tutti i cavalieri.

Psicoterapia equestre: scenari possibili

- Gli interventi ed i modelli terapeutici in Italia sono svariati, e la ricerca, così come la pratica attorno a questo problema, è ampiamente diffusa e presenta un ventaglio di opportunità terapeutiche.
- La Terapia per mezzo del cavallo però, rappresenta una possibilità che è stata ancora poco indagata, anche se in America e in altri paesi Europei come Francia e Germania, sono stati fatti dei tentativi di intervento che hanno portato a degli ottimi risultati.

- Come la TMC può fornire degli spunti per la cura dei DCA: molte donne e ragazze affette da un Disturbo Alimentare richiedono un trattamento volto principalmente a "risanare" le loro emozioni, che risultano spesso il fulcro del problema.
  - **Aiutandole a costruire la fiducia in se' stesse,**
  - **Incoraggiandole a "parlare del problema"**
  - **Facilitando il ridimensionamento della percezione di se e del proprio corpo, tramite il contatto con il corpo del cavallo**
  - **Cambiando l' atteggiamento nei confronti dello specchio**
- Con l'assistenza di uno Psicoterapeuta, queste risorse nascenti dall'interazione con il cavallo, potranno essere coltivate, costruendo piano piano la motivazione al cambiamento.

- I DCA non sono gli unici cluster clinici che potrebbero trovare giovamento dalle TMC:
- In uno studio pilota del 2010 un Terapista, uno Psichiatra e una Sociologa della Human-Equine Alliance for Learning (centro specializzato in EFP e EFL della California) hanno indagato gli effetti della Equine Facilitated Psychotherapy sul Disturbo Post Traumatico da Stress (Shambo, Seely, Vonderfecht, 2010).

- Gli autori hanno misurato cambiamenti specifici e la durata di questi, successivi ad un trattamento di EFP, in un gruppo di donne vittime di violenza interpersonale, che presentevano DPTS e Disturbo Borderline di Personalità.

- I risultati mostrarono cambiamenti positivi significativi riguardo Depressione, Sintomi Dissociativi e l'efficacia del trattamento in generale e tali cambiamenti si mantennero anche al follow-up.

Psicoterapia equestre: scenari possibili

- In un articolo del 2007 pubblicato dalla NADD (National Association of Dual Diagnosis di New York, USA, per i Disturbi dello Sviluppo e la Salute Mentale) Froug, Bennet e Farrington hanno riportato il loro studio sperimentale riguardo gli effetti della EFP su Ansia e Depressione (Froug, Baughman, Bennet, Renee-Smith, Merrill, Farrington, 2007)
  - 14 soggetti volontari, facenti parte di un gruppo di 37 selezionati a random dall' "Aurora Mental Health Center", furono casualmente assegnati al gruppo sperimentale e a quello di controllo. L'età dei partecipanti variava da 18 a 55, tutti con varie diagnosi di disturbi mentali, tra cui Disturbi dell'umore secondari a Disturbo Bipolare e a Disturbo Borderline di Personalità; Disturbo Post Traumatico da Stress; Disturbo Schizoaffettivo; Ciclotimia; Disturbo da Attacchi di Panico; Disturbo Ossessivo Compulsivo; Paranoia; Depressione Maggiore e Disturbo d'Ansia Generalizzato.
- i pazienti continuarono a ricevere le loro regolari terapie, ma in aggiunta, il gruppo sperimentale, ricevette settimanalmente, una sessione di EFP. Come strumenti valutativi furono utilizzati: il *Beck Depression Inventory* (BDI) e il *Beck Anxiety Inventory* (BAI), che furono utilizzati per determinare il livello di depressione e di ansia dei partecipanti, durante lo studio.
- La *Baughman Behavioural Chart* (BBC) fu utilizzata per indicare l'occorrenza di comportamenti sociali appropriati, così come abilità di *problem-solving* e di *goal attainment*(La BBC è una scala disegnata specificatamente per questo studio e non validata empiricamente)

Psicoterapia equestre: scenari possibili

- I risultati dei Test mostrarono un significativo decremento di Depressione e Ansia per la maggior parte dei partecipanti.

- Dalla BBC risultò un incremento dei comportamenti positivi e un decremento di quelli negativi, ed in generale un effetto positivo sul benessere dei soggetti

- Dalle osservazioni qualitative degli specialisti, emerse, tramite i comportamenti, un aumento dell'autostima, della fiducia in se stessi e delle abilità di *problem solving* e inoltre una riduzione delle interazioni sociali negative, che fu il cambiamento osservato più profondo.

- Anche uno dei pazienti più gravi, K., che inizialmente non interagiva e mostrava un grado elevato di ansia, cominciò a poco a poco a maturare confidenza verso gli altri e ad interagire sia con il cavallo che con le persone mostrando un decremento dell'ansia, tutti elementi poi confermati dai *Test*.

- La TMC o l'EAP (*Equine Assisted Psychotherapy*) sta ottenendo riconoscimenti su più fronti, come strategia di trattamento per differenti tipologie di clienti/pazienti.

- Le ricerche che hanno riportato i suoi effetti positivi sono lo stimolo necessario per l'ampliamento della pratica e ulteriori sperimentazioni.

- Creare dei ponti tra l'aspetto interiore e quello esteriore di noi stessi e tra noi e gli altri, è la funzione principale della **"mediazione equestre"** e ciò che emerge dalle osservazioni empiriche è che le persone sembrano estendere molto presto alle loro relazioni umane, le "nuove modalità di essere" apprese dai cavalli.

- L'utilizzo del cavallo e dell'Equitazione come mezzo terapeutico, potrebbe meglio definirsi "*Horsepersonship*", ovvero legame che trasmette, dal cavallo alla persona, abilità trasferibili agli aspetti della vita di tutti i giorni (Ferwin, Gardiner, 2005).

Ma il cavallo è davvero una fonte così inesauribile di cura per i nostri disagi e le nostre sofferenze, oppure siamo noi che ci aspettiamo questo da lui, attribuendogli un ruolo che “immaginiamo” sia confacente alla sua natura, ma che in realtà è soltanto frutto delle nostre fantasie?

Psicoterapia equestre: utopia o realtà?

- C'è da chiedersi se anche tutte le forme di Terapia Equestre non siano comprese tra le "nature inventate" del cavallo a seconda del bisogno o della cultura.

- Diamo uno sguardo a ciò che davvero emerge anche dal più semplice rapportarsi ed interagire con questo animale:
  - attaccamento ai consimili,
  - socialità,
  - tranquillità,
  - vivere nel presente,
  - adattarsi all'ambiente e alle situazioni,
  - duttilità attitudinale,
  - comunicare con lo sguardo e con "i gesti"

  La maggior parte degli aspetti della sua vera natura sono tutte caratteristiche che qualsiasi essere umano dovrebbe aspirare a possedere e a saper esprimere al meglio, in una prospettiva senza dubbio relazionale, in quanto noi, esseri sociali, facciamo delle relazioni il senso stesso della nostra esistenza.

- l'indice maggiormente significativo che classifica una qualsivoglia patologia, fisica, neuromotoria, emotiva, cognitiva, psicologica o comportamentale, come disturbo o disabilità, è : " *causa disagio clinicamente significativo o compromissione del funzionamento sociale, lavorativo, o di altre aree importanti di vita*" (criterio diagnostico del *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders,* DSM, dell'American Psychiatric Association, presente in ogni categoria nosologica).

- Ecco che allora il cavallo, proprio perché fornisce stimoli relazionali insiti nella sua natura e nelle sue peculiarità di specie, si fa portatore "automaticamente" di grandi opportunità di apprendimento e di miglioramento della nostra condizione esistenziale, qualsiasi essa sia.

- IPOTESI DI COME POTREBBE SVOLGERSI UN INTERVENTO *PSICOTERAPEUTICO* FACILITATO DAL CAVALLO:

  - Figure esperte e specializzate in equipe:
    - **Istruttore :** guida tecnica
    - **Psicologo/psicoterapeuta :** per cogliere tutti i risvolti psico-emotivi, affettivi, relazionali e comportamentali
    - **Assistente** che si occupa del cavallo o « *groomer* »
    - **Assistente con qualifiche psicologiche ed equestri** di supporto nell'osservazione e raccolta dati

  - Il maneggio come studio terapeutico naturale

DUE IPOTETICHE MODALITÀ DI INTERVENTO :

A. Dallo studio del Terapeuta al Maneggio

- lo Psicologo può proporre la psicoterapia equestre come intervento integrativo, alternando le sedute tra i due diversi setting o con il procedimento più consono, accordato secondo la volontà e le esigenze del paziente.
- presso il Centro Ippico in collaborazione con lo Psicologo si svolgeranno sedute programmate, concordate e ben strutturate secondo modelli validati, che includeranno tutte le Horse Activities
- La seduta avrà valenza non solo terapeutica ma anche di EFL (*Equine-Facilitated Learning*)

B. Lo Psicologo-Psicoterapeuta, specializzato in tecniche equestri, collabora con il maneggio direttamente "sul campo"

- laddove ci sia necessità di contenere e gestire i momenti problematici sia a livello sportivo-agonistico che a livello psico-emotivo;
- come figura di riferimento nel Centro Ippico per qualsiasi problematica psico-sociale: dall'ansia al panico, alle difficoltà quotidiane

CONCLUSIONI

- *Il cavallo cura* e non perché ci coccola, ci accudisce e ci protegge, ma perché ci sfida, stimolandoci a tirare fuori il meglio di noi, tutte quelle qualità e abilità nascoste che non sapevamo di avere o che credevamo di aver perso.
- Il cavallo è una guida, un maestro di vita, una grande metafora dell'*essere umano*, che non è perfetto e invincibile, ma che può diventare abile e vittorioso, se solo impara ad usare al meglio le sue capacità, anche a fronte di altre che ha perduto.

Il problema dell'Equitazione moderna è la mentalità chiusa e rigida, che considera il cavallo principalmente come "mezzo agonistico", finendo in un circolo vizioso in cui si punta tutto sulla competizione sportiva che diviene così la fonte maggiore di guadagno e che, proprio per questo, rende necessario l'impiego di "cavalli sportivi", cioè dei veri e propri atleti, che per far fronte alle richieste prestazionali, devono ricevere cure ed attenzioni che si traducono in una gestione assurdamente costosa dell'animale, rendendo sempre più isolato ed elitario il panorama equestre.

Conclusioni e Indagine esplorativa

- Se solo si cominciasse a guardare al cavallo nella sua interezza, si scoprirebbe facilmente che è un concentrato di risorse per cui, senza dover puntare per forza e soltanto all'agonismo, basterebbe molto meno per prendersi cura di lui ricevendo in cambio una fonte di ricchezze ineguagliabili.

- Il Centro Ippico diverrebbe un centro *polifunzionale*, ispirandosi ai modelli esteri, come quei pochi ammirevoli esempi che ci sono già nel nostro paese, senza trascurare il valore dell'agonismo e dello sport, ma rendendo disponibile e ugualmente preziosa, qualsiasi attività si desideri intraprendere con il cavallo.

- Bisogna uscire dagli schemi di un" Equitazione standard", dove tutto è scontato e le scelte e i percorsi diventano quasi obbligati a seconda del tipo di utenza e indipendentemente dal cavallo, per lasciare spazio ad un *Equitazione Soggettiva* , che punta al benessere del cavallo come mediazione per il benessere della persona

- **Agendo in quest'ottica, le qualità benefiche dei cavalli, fin ora limitatamente conosciute e *ri*conosciute, diverrebbero maggiormente evidenti, rendendo *una Psicoterapia Equestre* non solo possibile, ma anche desiderabile.**

8. INDAGINE

- **PREMESSA** Con questa indagine di *screening* si è voluto osservare se e in che modo sessioni di Equitazione, svolte nell'ottica allargata dell'*Equine Assisted Therapy*, ovvero, comprendente anche tutte le *Horse Activities*, possano influire positivamente sullo stato emotivo dei soggetti esaminati

- **IPOTESI** In base ai risultati delle ricerche e ai riscontri nella pratica, si si è ipotizzato che :
  - lo stare a contatto con il cavallo "a 360 gradi", prendendosi cura di lui e rendendosi attivi nell'ambiente "scuderia", unito all'attività in sella, potesse apportare una riduzione della tensione emotiva con andamento costante.

- **PARTECIPANTI** Sono stati selezionati 20 soggetti di età compresa tra 18 e 63 anni, facenti parte di 4 Centri Ippici tra Toscana e Liguria.
  - I soggetti si distinguevano per il loro approccio alla pratica equestre di tipo allargato (operazioni di grooming, sellaggio, cura del cavallo, lavori di scuderia, in modalità del tutto autonoma e volontaria).
  - I gradi di confidenza con il cavallo sono riportati in tabella:

TABELLA PARTECIPANTII

	Sesso	Età	Settore equestre	Interazione col cavallo GG/SETT	Proprietario
Soggetto-1	f	20	Cavaliere agonista	7	sì
Soggetto-2	f	32	Cavaliere non Agonista	4	no
Soggetto-3	m	55	Appassionato	4	no
Soggetto-4	f	50	Cavaliere non Agonista	2	no
Soggetto-5	m	50	Cavaliere Agonista	7	sì
Soggetto-6	f	20	Cavaliere Agonista	6	sì
Soggetto-7	m	40	Cavaliere non Agonista	7	sì
Soggetto-8	f	38	Cavaliere non Agonista	3	no
Soggetto-9	f	38	Cavaliere non Agonista	3	no
Soggetto-10	f	26	Cavaliere Agonista	6	sì
Soggetto-11	f	33	Cavaliere non Agonista	4|5	sì
Soggetto-12	f	18	Groomer	7	sì
Soggetto-13	f	63	Cavaliere non Agonista	2	sì
Soggetto-14	f	36	Agonista/Istruttore/Vet.	7	sì
Soggetto-15	f	30	Cavaliere Agonista	4|5	sì
Soggetto-16	f	21	Cavaliere Agonista	6|7	sì
Soggetto-17	f	29	Cavaliere non Agonista	2	no
Soggetto-18	f	54	Cavaliere non Agonista	4	no
Soggetto-19	f	20	Cavaliere Agonista	4	sì
Soggetto-20	f	28	Cavaliere Agonista	5|6	sì

INDAGINE

- **METODO** I soggetti sono stati seguiti nell'arco di 8 settimane, durante le quali, in tre sessioni di *Horse Activities* a settimana, dovevano rispondere ad un questionario che valutava il livello di tensione emotiva prima della sessione e dopo averla conclusa.

  - Ai soggetti sono stati inoltre somministrati dei questionari per valutare il loro livello basale di tendenza all'umore negativo e alla tensione emotiva, assieme ad un questionario di personalità e ad un questionario che valutasse il loro atteggiamento (di tipo Autoritario, Rispettoso o Permissivo) nei confronti del cavallo e delle situazioni riguardanti la pratica equestre.

  - l'intento era di verificare l'eventuale correlazione tra Personalità, Umore, Tensione Emotiva e Modalità di Interazione con il cavallo.

INDAGINE

- IL QUESTIONARIO SUGLI ATTEGGIAMENTI utilizzato è stato creato *ad hoc* dal Team di Ricerca in Psicologia comparata composto dal Dr. Gentili (ricercatore universitario presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Pisa nel settore scientifico di Psicologia Clinica), Dr. Baragli (ricercatore universitario presso il Dipartimento di Scienze Veterinarie nel settore scientifico disciplinare di Fisiologia Veterinaria), Dr. Lanatà (ricercatore universitario presso il Dipartimento di Ingegneria Informatica dell'Università di Pisa) e dalla D.ssa Beccari (neolaureata presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia nel settore disciplinare di Psicologia Clinica e della Salute).

- Dalla precedente analisi, sono emersi i seguenti tre fattori, che saranno gli unici presi in considerazione nell'indagine attuale:
  - **Rispetto**: relazione basata sulla fiducia reciproca, nel rispetto delle necessità e dei limiti dell'animale
  - **Autorità**: relazione basata sulla supremazia del cavaliere nei confronti del cavallo, attraverso il controllo e la sottomissione dell'animale
  - **Permissivismo**: relazione basata su un eccessivo permissivismo da parte del cavaliere, nei confronti del cavallo

INDAGINE

- **STRUMENTI** Sono stati somministrati i seguenti questionari:

  - ***Beck Depression Inventory BDI e BDI-II*** = Valutazione della tendenza all'umore negativo nelle due settimane precedenti
  - ***State/Trait Anxiety Inventory S.T.A.Y. :***
    - ***FORM 1*** *(in modalità prima/dopo)* = Valutazione del livello di tensione emotiva prima e dopo della sessione di Equitazione
    - ***FORM 2*** = Valutazione della tendenza abituale a provare tensione emotive
    - La STAY-1 è stata somministrata prima e dopo ognuna delle sessioni per le 8 settimane dello studio. In questo lavoro di tesi considereremo soltanto tre misurazioni alla prima seduta, in una seduta alla quarta settimana e all'ultima seduta.
  - ***Ten Item Personality Inventory T.I.P.I.*** = Valutazione di caratteristiche di Personalità in cui il soggetto si rispecchia e che potrebbero influenzare la percezione dell'attività.
  - ***Questionario Etologico-Comportamentale (degli Atteggiamenti personali nei confronti della pratica Equestre)*** = Valutazione della percezione e conseguente reazione comportamentale nei confronti di situazioni che coinvolgono il cavallo e l'ambiente Equestre.

TABELLA MEDIE E DEVIAZIONI STANDARD

		media	dev_st
BDI		4,60	6,20
BDI-II		8,40	11,19
STAI-Y1	Prima1	52,3	3,28
	Dopo1	53,39	2,77
	Prima2	52,19	3,40
	Dopo2	54,75	2,31
	Prima3	52,25	3,58
	Dopo3	53,40	2,91
STAI-Y2		45,10	12,98
TIPI	TOT	48,20	7,65
	Estroversione	8,25	2,49
	Agreeableness	10,80	2,80
	Coscienziosità	11,15	3,15
	Stabilità emotiva	9,60	3,10
	Apertura esperienza	8,40	2,89
ATTITUDINI	TOT	256,87	19,41
	Fattore1	30,16	5,34
	Fattore2	44,26	3,74
	Fattore3	52,79	3,95

- ✓ L'analisi della STAI-Y1 non ha messo in evidenze differenze significative nè tra ansia pre vs. post sessione di equitazione, nè tra la prima e l'ultima sessione di equitazione (T-test per dati appaiati).

- ✓ L'analisi del questionario Etologico-Comportamentale degli Atteggiamenti, correlato a BDI, STAI e TIPI ha mostrato che :
  - Indici di disregolazione emotiva risultanti dal TIPI (Scala Stabilità Emotiva) correlano positivamente con il BDI ed entrambi risultano correlati al fattore 2 del Questionario sugli Atteggiamenti (F.2 Autorità);
  - inoltre è stato rilevato che un certo grado di apertura all'esperienza (Scala Apertura all'Esperienza, questionario TIPI) correla positivamente con il fattore 1 del Questionario sugli Atteggiamenti (F.1 Rispetto).
  - Le altre correlazioni non risultano significative.

TABELLA CORRELAZIONI

		Fattore I	Fattore II	Fattore III
	BDI II	-0,067474357	-0,498544939	0,103014363
pre	STAI-1_1	-0,179553272	-0,241722768	0,018296179
	STAI-1_2	-0,073124829	0,093892808	-0,301566526
	STAI-1_3	0,122219219	-0,050958214	-0,305620003
post	STAI-1_1	-0,171675513	0,057989449	-0,107147369
	STAI-1_2	-0,057867574	-0,291820148	0,01743141
	STAI-1_3	-0,185632222	0,39237794	0,266729774
	STAI_2	0,04426662	-0,28212929	0,038929777
	TIPI			
	1	-0,0040842	0,361714864	0,077200119
	2	-0,333746631	-0,000845938	0,114186287
	3	-0,271230516	-0,371141779	-0,110542871
	4	0,063810381	0,414329413	0,0980612
	5	0,598789721	0,304759287	0,012710031

INDAGINE - CONCLUSIONI

- Sulla base di questi risultati possiamo ipotizzare che :

  - una certa tendenza al negativismo, unita ad un instabilità emotiva di base, influenzando le modalità di interpretazione della realtà circostante, può stimolare la persona ad instaurare un rapporto di prevaricazione nei confronti del cavallo

  - caratteristiche di personalità che rendono l'individuo ben predisposto verso l'ambiente esterno e le esperienze di vita, costituiscano una buona base per l'instaurarsi di una relazione con il cavallo maggiormente comunicativa ed equilibrata

- In sintesi: l'indagine non ha mostrato differenze pre-post "*Horse Acrivities*" particolarmente significative riguardo ad eventuali stati di tensione emotiva, mentre ha rilevato una certa correlazione tra aspetti di personalità e stili comportamentali/comunicativi nei confronti del cavallo e verso le situazioni tipiche che si possono verificare in scuderia.

OSSERVAZIONI FINALI

CONSIDERATO CHE:

- non è stato possibile prendere in esame tutte le variabili incidenti,
- molti dei soggetti hanno espresso perplessità di fronte ad alcuni item di BDI e STAI, per timore di risultare « Depressi » o particolarmente ansiosi
- la maggior parte dei soggetti non presentava caratteristiche base di disregolazione emotiva tali da risultare particolarmente rilevanti ai fini dell'indagine.

- È necessario un disegno sperimentale preciso, maggiormente strutturato e approfondito, ad esempio selezionando soggetti che mostrano preventivamente indici significativi di alterazione emotiva, per ottenere dati realmente informativi riguardo le ipotesi di partenza.

- Il suddetto studio non aveva alcuna pretesa di ricerca scientifica, ma solamente di indagine preliminare, per definire meglio come eventualmente strutturare un successivo disegno sperimentale

Ringraziamenti

Ringrazio la mia collega e amazzone Carola Beccari per il suo sostegno e la sua indispensabile collaborazione.

Un grazie speciale va a Roberto, senza di lui non ce l'avrei mai fatta.

Grazie a mio padre Stefano, il mio eroe e la mia guida e perché in questa tesi c'è anche un po' di lui…

Grazie a mia madre Oriana, il mio angelo custode e la mia migliore amica

Grazie a mia zia Barbara, la mia energia e il mio più grande esempio di coraggio e forza di volontà.

Grazie alla mia amica e compagna di avventure equestri Francesca, per il suo conforto e per tutte le risate.

Grazie alle mie meravigliose Amazzoni Paola, Sara, Luciana, Manuela e Ilaria, con il loro aiuto e le loro osservazioni ho imparato molto di più di quanto immaginassi da questo lavoro

Grazie al Cavaliere Massimo e a tutti coloro che hanno partecipato alla ricerca, il loro contributo è stato fondamentale.

Grazie al mio istruttore Jacopo, per la sua pazienza e comprensione

E infine…..Dedico questa tesi a mia sorella Federica, la persona più importante della mia vita.

Grazie di essere il mio faro nella nebbia e di darmi la forza di non mollare mai!

Alessandra